

平成30年10月プログラム表

	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
11:00 ~	Styleエクササイズ (腰痛体操)	Styleエクササイズ (腰痛体操)	Styleエクササイズ (腰痛体操)	演歌体操	演歌体操	演歌体操	
14:00 ~	魚釣りゲーム (上肢)	書道サークル 匠の会	書道サークル 絵合わせゲーム	手芸サークル キックインベーダー (下肢)	墨絵サークル 魚釣りゲーム (上肢)	塗り絵サークル 魚釣りゲーム (上肢)	
	8	9	10	11	12	13	
11:00 ~	太極拳体操	太極拳体操	太極拳体操	ヨガ体操	Styleエクササイズ (重錘体操)	Styleエクササイズ (重錘体操)	
14:00 ~	書道サークル キックインベーダー (下肢)	書道サークル 匠の会	書道サークル チーム対抗ゲーム	絵手紙サークル キックパック (下肢)	切り絵サークル キックパック (下肢)	フラワーサークル キックパック (下肢)	
	15	16	17	18	19	20	
11:00 ~	Styleエクササイズ (棒体操)	Styleエクササイズ (棒体操)	Styleエクササイズ (棒体操)	交流保育	おとセン体操	おとセン体操	
14:00 ~	書道サークル 落ち葉はきゲーム (上肢)	折り紙サークル 落ち葉はきゲーム (上肢)	歌声教室	手芸サークル 落ち葉はきゲーム (上肢)	美☆クラブ カラオケ	塗り絵サークル おっ玉転がし (上肢)	
	22	23	24	25	26	27	
11:00 ~	民謡体操	民謡体操	民謡体操	Styleエクササイズ (セラバンド体操)	Styleエクササイズ (セラバンド体操)	Styleエクササイズ (セラバンド体操)	
14:00 ~	手工芸サークル おっ玉ころがし (上肢)	おっ玉ころがし (上肢)	なごみ会鑑賞会	歌声教室	フラダンス鑑賞会	オカリナ&ピアノ 演奏会 (ゆるゆるデュオ)	
	29	30	31	ご利用日でない日の 臨時利用もお待ちしています!			
11:00 ~	演歌体操	演歌体操	演歌体操				
14:00 ~	カラオケ	歌の会	カラオケ				

★ (上肢) は上半身、(下肢) は下半身を主に動かすゲームです。

仲町高齢者在宅サービスセンター

電話 5966-7001

イベント

17日 (水)

歌声教室 (池村先生)

18日 (木)

交流保育 (弥生保育園)

24日 (水)

なごみ会鑑賞会
(盆踊り・民謡)



25日 (木)

歌声教室 (池村先生)

26日 (金)

フラダンス鑑賞会
(ブルメリア)

27日 (土)

オカリナ&ピアノ演奏会
(ゆるゆるデュオ)

30日 (火)

歌の会 (木下さん)



誕生会

15日 (月)